

## Trainingslager in Radebeul vom 17. bis 22.04.2017



Alle Jahre wieder ... so auch in diesem Jahr ... fuhren wir Schwimmerinnen und Schwimmer der TG Nestmann und TG Woesch zusammen mit unseren Trainern ins anstrengende Ostertrainingslager zur Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt in Esbjerg. Zu Beginn des Trainingslagers zählten wir 30 Teilnehmer. Die Anzahl erhöhte sich durch Nachgereiste zur Wochenmitte dann noch auf 32.

Am Ostermontag in der Jugendherberge in Radebeul angekommen, konnten wir leider nicht gleich in unsere Zimmer. Daher gab es zunächst eine Einweisung durch die Trainer und anschließend ein leckeres Mittagessen. Mit der Zimmereinteilung waren wir alle zufrieden.

Wie wir schnell feststellen konnten, befanden sich Schwimmhalle und Turnhalle in unmittelbarer Nähe der Jugendherberge, was sich bei dem schlechten Wetter und den zum Teil ungünstigen Trainingszeiten in der Schwimmhalle als überaus optimal herausstellen sollte.

Viel Zeit zum Einleben blieb allerdings nicht, stand doch gleich am ersten Nachmittag das härteste Wassertraining der ganzen Woche auf dem Plan.

An den folgenden Tagen waren viele Wasser- und Athletiktrainingseinheiten zu absolvieren. Natürlich kam auch die Theorie nicht zu kurz. Die Tage waren voll gepackt und vergingen wie im Fluge.

Hart waren die Trainingstage, an denen wir zeitig aufstehen mussten, um vor dem Frühstück bereits die ersten Bahnen durchs Wasser zu ziehen und nach dem Frühstück dann schon die nächste Wassertrainingseinheit anstand. Das Wachsen von Schwimmhäuten war somit garantiert.

Bereits nach kurzer Zeit entwickelte sich durch das umfangreiche und ungewohnte

Athletiktraining ein wunderschöner Muskelkater. Manches Wassertraining hätten wir sicher nur halb so schlimm empfunden, wenn der Muskelkater nicht gewesen wäre.

Durch die lustigen Spiele am Abend und den Spaß, den wir dabei immer hatten, waren die Strapazen aber schnell wieder vergessen. Zudem gelangten wie immer einige interessante Informationen an die Öffentlichkeit, wodurch auch die Lachmuskulatur ein ansprechendes Training erfuhr.

Zur Wochenmitte hatten sich unsere Trainer eine Schnipselfahrt einfallen lassen, die eine schöne Abwechslung zum sonstigen Trainingsalltag darstellte. Eine Nachtwanderung fand in diesem Jahr leider nicht statt, was gut für den Nachtschlaf und die Regeneration, aber schlecht für den Spaß- und Gruselfaktor war.

Am Samstag, dem Abreisetag, stand dann noch die obligatorische Abschlusswanderung auf dem Plan. Es ging die berühmte Spitzhaustreppe in Radebeul hinauf, eine Treppe mit einer Länge von 220 m, 76 Höhenmetern, 397 Stufen und 57 Absätzen. Zufällig fand hier am dem Nachmittag der Mount Everest Lauf statt. Dies ist ein Wettbewerb der Kategorie Ultra-Extrem-Marathon, bei dem die besten Läufer innerhalb von 24 Stunden die Treppe über 100 mal hinauf und hinab laufen und somit die 8848 Höhenmeter des namensgebenden Berges überwinden. Uns reichte schon ein Auf- und Abstieg. Josefine Husser war dies nach der anstrengenden Woche jedoch noch zu wenig. Sie hüpfte die gesamte Treppe mit Schlusssprüngen hinauf und gewann ihre Wette souverän. Georg musste daraufhin seinen Wetteinsatz einlösen und die versprochene Schokolade ausgeben. Abgerundet wurde der letzte Tag durch den Besuch des Karl May Museums.

Während der größere Teil der Schwimmer am Nachmittag die Heimreise antrat und sich ausruhen durfte, blieb ein kleiner Rest der Mannschaft vor Ort, um sich in einem Trainingslager der Wasserwacht Chemnitz intensiv mit Erster Hilfe zu befassen, in Vorbereitung auf die Sächsischen Meisterschaften der Rettungsschwimmer.

Das Fazit der Ostertrainingslagerwoche fällt durchweg positiv aus. Das Wasser- und das Athletiktraining waren äußerst effektiv. Die Theoriestunden brachten viele neue Ansätze. Nun muss sich in den nächsten Wochen, insbesondere beim Saisonhöhepunkt in Esbjerg zeigen, was das Training und der persönliche Einsatz eines jeden Schwimmers gebracht hat. Die unzähligen Einheiten an Liegestützen aus verschiedensten Anlässen waren vor diesem Hintergrund sicher auch nicht ganz umsonst. Hätte es übrigens eine Ehrung für Diejenigen gegeben, welche die meisten Liegestütze machen durften, so wäre der Titel bei den Mädchen an Vani und bei den Jungs an Alex gegangen.

Abschließend möchten wir noch hervorheben, dass auch der Spaß in diesem Trainingslager nicht zu kurz kam. Lustig fanden wir neben den gewohnten Spielen am Abend auch die „Deppenkrone“, eine neue Idee unserer Trainer, für die es tagtäglich erstaunlich viele Bewerber gab.

Vielen Dank unsere Trainer für das ausgeklügelte Konzept, an die Mitarbeiter der Jugendherberge für die gute Versorgung sowie an die Eltern, welche zahlreich als Fahrer zur Verfügung standen.

Wir freuen uns schon auf das Ostertrainingslager im nächsten Jahr.







